

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Mandarynka 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-10 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2275.36 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2374.95 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2180.75 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.36 g;
2024-05-11 sobota	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-11 sobota	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2149,88 kcal; Białko ogółem: 86,17 g; Tłuszcz: 56,08 g; Kw. tł. nasy.: 14,00 g; Węglowodany ogółem: 341,71 g; W tym cukry: 69,65 g; Błonnik pok.: 32,43 g; Sól: 10,60 g;	Wartość energetyczna: 2122,48 kcal; Białko ogółem: 85,11 g; Tłuszcz: 60,70 g; Kw. tł. nasy.: 18,51 g; Węglowodany ogółem: 329,04 g; W tym cukry: 41,66 g; Błonnik pok.: 39,30 g; Sól: 10,21 g;	Wartość energetyczna: 1958,37 kcal; Białko ogółem: 86,03 g; Tłuszcz: 44,16 g; Kw. tł. nasy.: 12,94 g; Węglowodany ogółem: 310,49 g; W tym cukry: 61,33 g; Błonnik pok.: 22,70 g; Sól: 7,94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-12 niedziela	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
PD		Maślanka 200 ml (MLE.)	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-12 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2270.29 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2221.08 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2080.13 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 6.06 g;
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb pszenno 100 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Papryka świeża 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-13 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Wartość energetyczna: 2417.27 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2107.85 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2270.66 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-10 do dnia 2024-05-14 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-05-14 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2143.28 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2107.57 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1934.94 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.07 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,